

## Urineweginfecties bij vrouwen

U ontvangt deze informatie, omdat u last heeft van een urineweginfectie. Een urineweginfectie is over het algemeen goed te behandelen met antibiotica. In deze informatie kunt u meer lezen over deze infectie, de mogelijke oorzaken en de behandeling. Als u vragen heeft, kunt u uiteraard contact met ons opnemen.

### Een urineweginfectie

De urinewegen bestaan uit de nieren, de urineleiders (ureteren) tussen nieren en blaas, de blaas en de plasbuis. Infecties aan de urinewegen blijven soms beperkt tot een deel van de urinewegen, bijvoorbeeld de blaas. Soms verspreidt een infectie zich naar de urinewegen, bijvoorbeeld naar de nieren. Een infectie van de urinewegen noemen we een urineweginfectie. Bij meer dan drie urineweginfecties per jaar spreken we van recidiverende infecties.

De verschijnselen bij een blaasontsteking

- koorts; troebele urine;
- bloed bij de urine;
- pijn onder in de buik of rug;
- ongewild urineverlies;
- pijn en een branderig gevoel bij het plassen;
- verwardheid en onrust (vaak bij oudere mensen);
- vaak aandrang en steeds kleine beetjes moeten plassen.

De verschijnselen zijn bij elk persoon verschillend. Er zijn ook mensen die vrijwel geen klachten hebben van een blaasontsteking.

### Algemene oorzaken van urineweginfecties

Urineweginfecties worden veroorzaakt door bacteriën. Deze infecties komen bij vrouwen vaker voor dan bij mannen. Mogelijke factoren bij het optreden van herhaaldelijke urineweginfecties zijn:

- het begin van seksuele activiteit of een nieuwe relatie;
- het dunner worden van het vaginale slijmvlies na de overgang;
- onvolledig uitplassen, waardoor urine in de blaas achterblijft (bijvoorbeeld door een luie blaasspier of door afvloedbelemmering).

Overige aandoeningen of situaties die de kans op een urineweginfectie verhogen zijn:

- zwangerschap;
- stenen in de urinewegen;
- blaastumoren;
- suikerziekte (diabetes mellitus);
- genetische aanleg;
- katheterplaatsing en ander ingrepen via de plasbuis.

### **Het onderzoek naar de oorzaak**

Bij herhaaldelijke infecties verrichten wij een onderzoek naar de mogelijke oorzaak. Soms kunnen wij het onderliggend probleem goed behandelen, waardoor u van de infecties af bent of deze minder vaak zullen optreden. Het komt echter vaak voor dat wij geen onderliggend probleem vinden dat wij kunnen behandelen.

### **Behandeling**

Meestal is een simpele blaasontsteking goed te behandelen met antibioticatabletten. In sommige gevallen is de bacterie niet meer gevoelig voor de standaardantibiotica. In dat geval verzoekt de uroloog u een urinekweek in te leveren om de infectie gericht te kunnen behandelen. Let op: het is erg belangrijk dat u de antibioticakuur afmaakt.

Het kan zijn dat u een bacterie in de urine heeft die niet verdwijnt na het nemen van antibiotica in tabletvorm. In dat geval krijgt u een week antibiotica via een infuus. In bepaalde situaties schrijft de uroloog gedurende enkele maanden een onderhoudskuur voor. Deze bestaat uit een dagelijks lage dosering antibiotica om uw blaas rust te geven. Meestal schrijven wij een onderhoudsdosering van drie maanden voor. Langere kuren raden wij af vanwege het mogelijk veroorzaken van resistentie van de bacterie en de grotere kans op bijwerkingen bij langdurig gebruik.

### ***Een relatie is met seksuele activiteit***

Als er een duidelijke relatie is met seksuele activiteit kan de arts adviseren rondom het vrijen antibiotica te gebruiken. Het is belangrijk dat u er tijdens het vrijen op let om goed te ontspannen. Soms kunnen oefeningen voor bekkenbodemonspanning helpen. Bij vrouwen na de overgang kan de arts tijdelijk (gemiddeld een jaar) vaginale hormonale zepillen voorschrijven ter versteviging van het slijmvlies. Bij een fors geïrriteerde blaas schrijft de arts soms blaasspoelingen voor. Deze spoelingen kunnen de beschermlaag in de blaas herstellen. De meeste zorgverzekeraars vergoeden deze behandeling echter sinds 2015 niet meer standaard.

Bacteriën in de urine door de aanwezigheid van een katheter in de blaas hoeft u over het algemeen niet te laten behandelen, tenzij er koorts bij optreedt. Er bestaat andere medicatie om eventuele

blaaskrampen te behandelen. Het standaard toedienen van antibiotica voor katheterplaatsing en blaasonderzoek is niet nodig, omdat de kans op een infectie hierbij zeer klein is.

### **Belangrijke adviezen**

- Drink minimaal 2 liter vocht per dag.
- Ga regelmatig plassen, zodat u de bacteriën naar buiten spoelt.
- Plas uw blaas altijd zo goed mogelijk leeg. Neem de tijd om te plassen en ga er rustig bij zitten.
- Ga na geslachtsgemeenschap meteen plassen.
- Veeg de billen van voor naar achter af.
- Gebruik geen zeep bij het wassen van de vagina. Zeep ontregelt de natuurlijke zuurgraad van de vagina, waardoor bacteriën makkelijker kunnen groeien.
- Cranberry bevat een stof die de kans op blaasontsteking verkleint. Deze zijn in tabletten verkrijgbaar bij de drogisterij. Vitamine C lijkt niet te helpen.
- Probiotica (lactobacillus) lijken een gunstig effect te hebben, maar het bewijs hiervoor is beperkt.
- Vermijd koffie, alcohol en kruidig voedsel. Deze producten irriteren de blaas.
- Stop met roken. Roken irriteert de blaas.